O que é a Gripe A (H1N1)? Como prevenir?

Coordenadoria de Saúde

TRT 75 Anos
Tribunal Regional do Trabalho da 5ª Região

Influenza A (H1N1): o que é?

A gripe é uma doença viral provocada por um grupo de vírus chamado influenza, que ocorre durante o ano todo, com circulação mais frequente no outono e no inverno, quando as temperaturas caem. Os vírus de influenza podem ser do tipo A, B e C.

A gripe por H1N1, uma doença respiratória aguda, é causada por um vírus de influenza do tipo A. Os vírus da Influenza evoluem continuamente, por isso as pessoas se infectam várias vezes durante a vida.

Transmissão

A transmissão ocorre de pessoa a pessoa, quando houver contato próximo (aproximadamente um metro), através de secreções das vias respiratórias de uma pessoa infectada ao falar, espirrar ou tossir.

Também pode ocorrer por meio das mãos, que, após contato com superfícies contaminadas por secreções respiratórias, podem levar o agente infeccioso diretamente para a boca, nariz e olhos.

Sintomas

Os sintomas se assemelham a uma gripe comum. Pode haver febre elevada de início súbito (geralmente por volta de 38°), tosse, garganta inflamada, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações e falta de apetite.

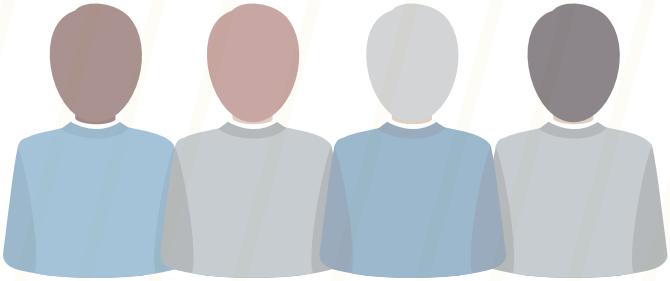
O quadro clínico na maioria dos casos de influenza A é benigno e moderado. Contudo, uma proporção de pacientes apresenta a forma grave, que pode evoluir rapidamente para insuficiência respiratória, principalmente nas pessoas com fatores de risco já conhecidos.

É importante evitar a automedicação e procurar atendimento médico, sobretudo, ao notar desconforto respiratório, exacerbação da febre, de doenças preexistentes ou do mal-estar geral.

Grupos de risco

Alguns indivíduos estão mais propensos a desenvolver formas graves de influenza, especialmente quem tem condições e fatores de risco para agravamento, como:

1. Gestantes e puérperas
2. Idosos
3. Crianças com idade menor que cinco anos (especialmente menores de dois anos)
4. Indivíduos com doenças crônicas
5. Indivíduo com doenças respiratórias
6. Cardiopatas
7. Nefropatas
8. Obesos (IMC ≥ 40)
9. Indivíduos com doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme)
10. Indivíduos com distúrbios metabólicos (como diabetes mellitus)
11. Indivíduos com transtornos neurológicos (AVC, disfunção cognitiva, lesões medulares, epilepsia, paralisia cerebral, Síndrome de Down, atraso de desenvolvimento ou doenças neuromusculares)
12. Indivíduos com imunossupressão.



Previna-se com hábitos simples

1) Realizar frequente higienização das mãos com água e sabão, friccionando-as vigorosamente por 15 a 30 segundos, principalmente após tossir e espirrar. A gripe passa pelas mãos

2) Usar o álcool 70%, friccionando as mãos até que estejam secas – evite o uso de papel toalha.
É mais indicado lavar as mãos com água e sabão.

3) Utilizar lenço descartável para higiene nasal, cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir, descartando o lenço no lixo após o uso.

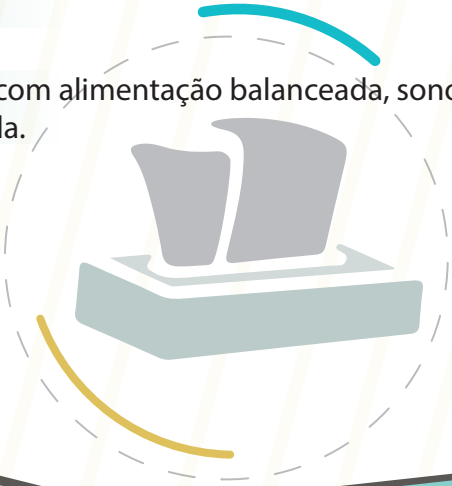
4) Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca.

5) Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.

6) Evitar aglomerações e ambientes fechados (procurar manter os ambientes ventilados).

7) Evitar contato próximo com pessoas que apresentem sinais ou sintomas de gripe.

8) Manter hábitos saudáveis, com alimentação balanceada, sono e ingestão de líquidos adequada.



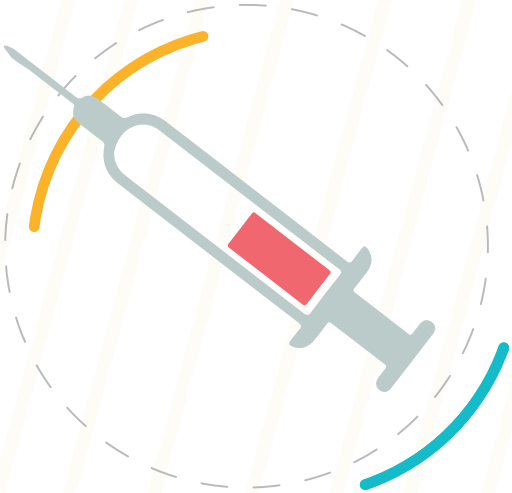
Vacinação para prevenção da influenza?

A vacinação anual é uma medida efetiva para a prevenção da influenza grave e de suas complicações. Ela é ofertada na rede pública, para grupos específicos.

Em 2016, estão indicadas para vacinação as vacinas trivalente e quadrivalente. Ambas protegem da influenza A (H1N1).

As reações, normalmente, são locais, com vermelhidão e enduração do local, presentes até 48 h após a administração.
Em caso de doença aguda febril, recomenda-se adiar a vacinação.

Está contraindicada em pessoas com história de reação anafilática prévia em doses anteriores ou com alergia comprovada a ovo de galinha e seus derivados.



FONTES

Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza. Informe Técnico. Ministério da Saúde. Brasília, 2016.

Protocolo de Tratamento da Influenza. Ministério da Saúde, Brasília, 2015.

http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/informacoes-tecnicas-influenza. Ministério da Saúde. Brasília. Acesso em 02/06/2016.